



activités
SÉNIORS
2019 / 2020

 Angoulême



LES ACTIVITÉS SENIORS

La pratique régulière d'une activité physique et sportive est vecteur de bien-être et de lien social. Faire du sport pour être bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans sa ville. Ceci est vrai à tout âge : bien vieillir, c'est aussi bouger. C'est dans cet esprit que la Ville encourage la pratique du sport et en facilite l'accès à ses seniors avec notamment des activités adaptées.

N'hésitez plus, rejoignez les nombreux seniors qui ont déjà fait le choix d'une retraite active !

RÈGLES DE PARTICIPATION

Pour participer aux activités suivantes : Aquagym-Nautilis, sophrologie, gym « Pilates » vous devez être retraité et résider à Angoulême . Pour toutes les autres activités, randonnée pédestre, tir à l'arc, vous devez être retraité et résider à Angoulême ou le Grand-angoulême, joindre dans les deux cas un justificatif de domicile, **fournir une photo et un certificat médical pour chaque activité pratiquée.**

Contacts

Richard CORNELIUS - 06 11 09 61 42
Eric GRAULOUT - 06 98 02 93 93

Accueil animation - 05 45 92 43 14
de 8h à 12h et de 13h30 à 17h



JOURNÉES DE RÉINSCRIPTION

Le lundi 16 septembre 2019, animations pour tous avant la reprise des activités dès le lundi 23 septembre 2019 ! Au programme : le matin à partir de 9h, plusieurs ateliers vous seront proposés et à midi, repas partagé (à votre charge).

INSCRIPTION

Deux activités possibles au choix pour l'année avec participation financière.

Situation géographique	Tarif 1 activité	Tarif 2ème activité
<ul style="list-style-type: none">Habitant d'AngoulêmeToutes activitésAquagym, Randonnée pédestre, Sophrologie, Gym pilates, Tir à l'arc	31,50€	21€
<ul style="list-style-type: none">Habitant Grand AngoulêmeUniquement pour les activités Tir à l'arc, randonnée pédestre	42€	21€

PÉRIODE D'ACTIVITÉ DU 23/09/2019 AU 30/06/2020

Hors période de vacances scolaires

Aquagym Nautilus

Entrée payante : 5,20 €/pers.

Carte 10 entrées 43,50 €

(A partir du 1er janvier 2019 une augmentation d'environ 2 % pourra être appliquée)

- Mardi, 13h30 -16h30/cours 14h-15h
- Vendredi, 13h30-6h30 – cours 14h30-15h30 (sauf jours fériés)

Sophrologie

- Lundi de 15h45 à 16h45 avec Véronique Sanson
Salle de danse, Quai du Halage

Tir à l'arc

- Vendredi, 9h30-11h30
école Cezanne Renoir
Animé par Sébastien

Gym Pilates

- Lundi, 10h-11h, quai du halage
Animé par Mathieu

Randonnée pédestre

- Jeudi, 8h30-12 h (demander liste des randonnées)
Animé par Eric et Richard

- Il n'y a pas d'activités pendant les vacances scolaires
- Tous les dossiers complets doivent parvenir à la Direction des sports avant de débiter les activités. Une carte d'adhésion vous sera remise afin de certifier votre inscription. Vous pourrez la présenter lors de votre activité. Aucun dossier ne sera accepté sur le lieu de l'activité par l'encadrement. N'oubliez pas de joindre votre photo.

FICHE DE RENSEIGNEMENT ACTIVITÉS SÉNIORS 2019/2020

(À REMPLIR TOUS LES ANS)



- Nom
- Prénom
- Date de naissance
- Adresse
.....
.....
- Code postal
- E-mail
- Tel. du Domicile
- Tel. mobile
- Etes-vous imposable ? OUI NON

ACTIVITÉ(S) CHOISIE(S)

2 activités possibles au choix. Cocher la ou les cases correspondantes

• Randonnée pédestre	<input type="checkbox"/>
• Tir à l'arc	<input type="checkbox"/>
• Sophrologie	<input type="checkbox"/>
• Aquagym-Nautilis un créneau au choix	
.....	<input type="checkbox"/> Mardi (AM) <input type="checkbox"/> Vendredi (AM)
• Gym Pilate	<input type="checkbox"/>

• **N'OUBLIEZ PAS** de nous retourner votre carte d'adhésion afin de la valider pour la saison 2019/2020 et joindre votre chèque à l'ordre du trésor public.